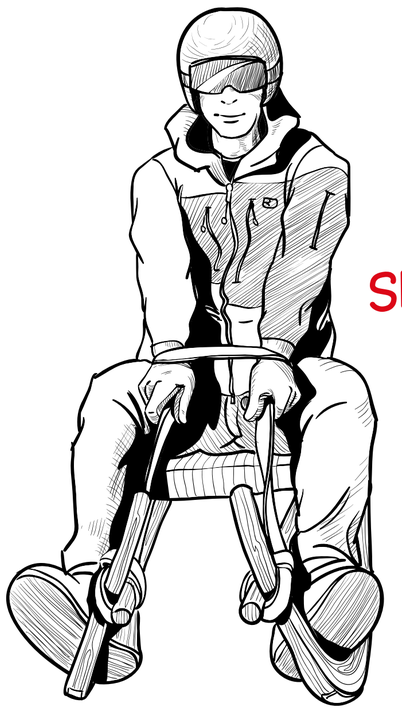
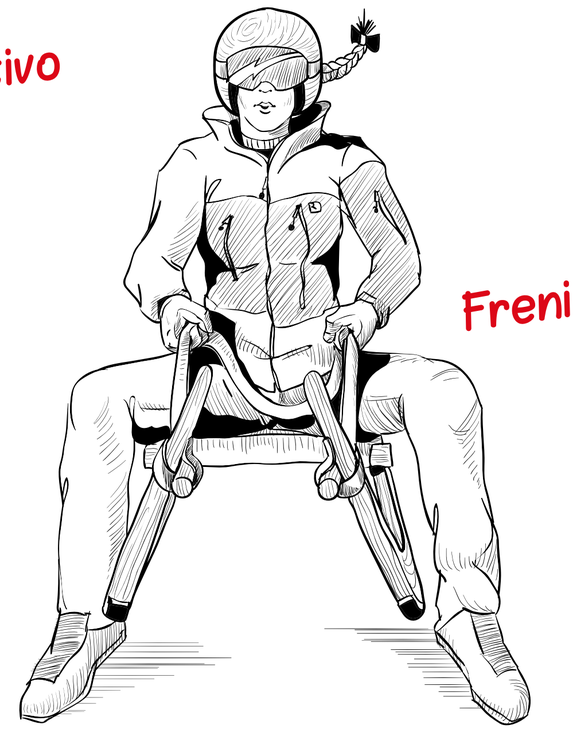
SLITTINO SICURO!



Slittino ricreativo



Slittino sportivo



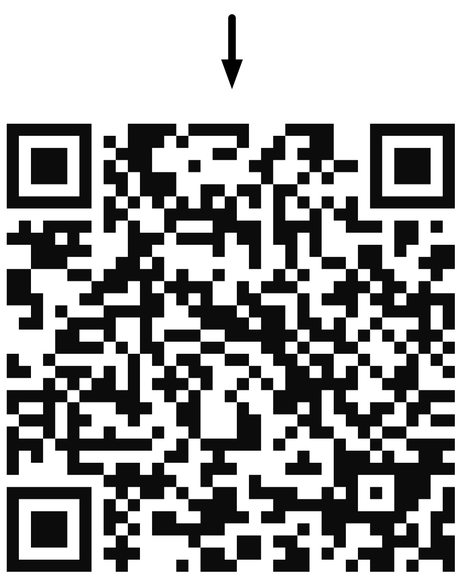
Freni



Sterzare a sinistra

ONLINE

VIDEO SPIEGAZIONE





Sterzare a destra

Sterzo e curve

Posizionare la mano trasversalmente all'interno della curva della cinghia di sterzo. Tirare la cinghia di sterzo sul pattino interno facendo pressione con il piede sul pattino esterno e spostando il peso all'indietro.

Frenata

Seduti in posizione verticale! Assicurarsi che le suole di entrambe le scarpe siano piatte e ben salde sulla neve accanto ai pattini. Se volete frenare bruscamente, sollevate la slitta tirando le cinghie verso l'alto con entrambe le mani e mantenendo gli avambracci in posizione orizzontale. In questo modo si aumenta l'effetto frenante e si ha un maggiore controllo.

Slittino per il tempo libero

La posizione seduta offre una migliore visione d'insieme e riduce lo sforzo dei muscoli delle gambe e degli addominali.

Slittino sportivo

L'opzione sportiva dello slittino consiste nello stare sdraiati con le gambe distese. Anche in questo caso, si tira la cinghia della pista interna per sterzare e si preme la gamba contro la pista esterna.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

- × Abbigliamento caldo, buone calzature (guanti, cappello/casco, occhiali).
- × Non salire mai a testa in giù sulla pista da slittino.
- × Non fermarsi mai dopo le curve
- × I cani sono vietati sulla pista da slittino.

RITORNO DELLO SLITTINO presso Mark Sport a Bergun di fronte al bar del ghiaccio

Schlittel BAHNORAMA
COOL DOWN IN PREDA-BERGÜN

MARK SPORT
RODELFACHGESCHÄFT